



8、9月きゅうしょくよていにんたてひょう

令和5年度

さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
★ 8/30 (水)	ごはん なつやさいカレー レモンサラダ アイス(ソーダ) きゅうにゅう	ぶたにく、チーズ	こめ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう アイス(ソーダ)	なす、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、りんご、ピーマン、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン	663	21.3
8/31 (木)	ごはん うまじおにくじゃが こしきあえ れいとうみかん きゅうにゅう	ぶたにく、えだまめ	こめ じゃがいも、こんにゃく、あぶら さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく ほうれんそう、きゃべつ、もやし、にんじん、コーン みかん	633	20.0
1 (金)	ごはん・あじつけのり さばのふんがまし とんじろ ぼうさい ランチ きゅうにゅう	あじつけのり さばのふんがまし ぶたにく、とうふ、みそ	こめ あぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	678	26.4
4 (月)	ごはん おやこに こますあえ きゅうにゅう	とりにく、たまご、なまあげ	こめ じゃがいも、あぶら、さとう こま、さとう	たまねぎ、さやいんげん、にんじん こまつな、キャベツ、もやし	622	24.5
5 (火)	ごはん とりにくとだいずのさっぱり こんにゃくサラダ きゅうにゅう	とりにく、だいず	こめ じゃがいも、さとう、あぶら こんにゃく、さとう、あぶら、こま	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、たまねぎ	630	25.1
6 (水)	ごはん はっほうさい しょくのはてフライ* れいとうパイ きゅうにゅう	ぶたにく、えび、イカ、うずらたまご	こめ さとう、あぶら、てんぷら じゃがいも、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい、きくらげ パイナップル	670	22.6
7 (木)	ごはん ぎんさげのしおこうじやき いそがえ みそけんちんじろ きゅうにゅう	ぎんさげしおこうじや のり とうふ、みそ	こめ さといも、こんにゃく、あぶら	ほうれんそう、もやし だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	565	27.2
★ 8 (金)	フラワーロール チリコンカン ひじきのマリネ ヨーグルト きゅうにゅう	きんときまめ、ひよこまめ、だいず、ウィンナー、ぶたにく	フラワーロール じゃがいも、さとう、あぶら さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト きゅうり、だいこん、にんじん	631	25
11 (月)	ごはん なまあげとうずらたまごのあますに ちゅうかサラダ きゅうにゅう	なまあげ、ぶたにく、うずらたまご	こめ こんにゃく、さとう、あぶら、てんぷら さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ちんげんさい、しいたけ、しめじ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし	622	24.6
12 (火)	チャーシューめん (じこなうどん) はたてフライ ライスサラダ きゅうにゅう	ぶたにく、みそ	さとう、あぶら、てんぷら じこなうどん あぶら	たまねぎ、にんじん、まいたけ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、しいたけ	637	23.6
★ 13 (水)	ごはん チキンカレー フレンチサラダ パインゼリー きゅうにゅう	とりにく、チーズ	こめ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター あぶら、さとう パインゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、みかん、たまねぎ	639	19.8

下落合デザインのアじつけのりができるよ!!



ぼうさい ～防災ランチ～

がついたち ぼうさい ひ
9月1日は「防災の日」です。そ
として、今年2023年は、日本に最
いだいひが およ といわれる かん
大の被害を及ぼしたと言われる 関
東大震災から100年という節目
の年になります。関東大震災は、
1923年9月1日に関東地方を
襲った関東地震による震災で、防
災の日の由来となったものです。
《日本の大きな震災》
・関東大震災(1923.9.1)
・阪神淡路大震災(1995.1.17)
・東日本大震災(2011.3.11)

さいが いが
災害は、突然やって来ます。災害
時はライフライン(水道、電気、
ガス)が止まる恐れがあります。
そんな時に備えて防災セットを家
庭に用意しておくといしょ
う。災害について考えながら、
「防災ランチ」を食べましょう。

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり			
14 (木)	わかめごはん あじフライ ぞくせきづけ こんさいのみそしる きゅうにゅう	わかめ あじフライ	こめ あぶら		キャベツ、きゅうり ごぼう、にんじん、ねぎ、ごまつな	653	26.4
★ 15 (金)	こどもパンスライス えびカツ ゆでキャベツ しろはなまめいりやさいスープ きゅうにゅう	えびカツ	こどもパン あぶら		キャベツ たまねぎ、にんじん、キャベツ	652	23.5
19 (火)	ごはん・ふりかけ ハンバーグ あおのりチーズポテト わかめスープ きゅうにゅう	ハンバーグ(乳・卵・小麦なし)	こめ・ふりかけ(乳・卵・小麦なし) さとう じゃがいも ごま		たまねぎ、にんじん、ごまつな	661	26.3
20 (水)	ごはん おふりくじゃが なめだけあえ ヨーグルト きゅうにゅう	ふたにく、せんだいふ のり ヨーグルト	こめ じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう ごま		たまねぎ、にんじん、さやいんげん ごまつな、キャベツ、もやし、にんじん、なめだけ	646	23.3
★ 21 (木)	ごはん さわらのやくみソースかけ トックスープ きゅうにゅう	さわら とりにく	こめ さとう トック、あぶら		ねぎ、にんにく、しょうが ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	627	26
★ 22 (金)	バターロール まめとソーフードのトマトに さわやかサラダ きゅうにゅう	いか、えび、ほたて、ひよこまめ、しろいんげんまめ	バターロール じゃがいも、あぶら、さとう あぶら		たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、なつめかん、たまねぎ	663	27
★ 25 (月)	ごはん しおマーボーどうふ はるさめサラダ れいどうみかん きゅうにゅう	どうふ、ふたにく	こめ あぶら、てんぷん はるさめ、さとう、あぶら、ごま		たまねぎ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、こねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、ごまつな みかん	655	24
★ 26 (火)	ごはん ごまつなとわかめのサラダ たまごスープ きゅうにゅう	だいたす、ふたにく、ベーコン	あぶら、さとう こめ さとう、あぶら、ごま てんぷん		さやいんげん ごまつな、きゅうり、コーン ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	630	27.5
27 (水)	ごはん とりにくとさつまいものうまに きりほしだいごんのサラダ きよほう きゅうにゅう	とりにく	こめ てんぷん、さつまいも、さとう、あぶら あぶら、さとう		しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しめじ、グリーンピース ほうれんそう、きりほしだいごん、もやし、きゅうり きよほう	604	23
★ 28 (木)	キムチチャーハン ししゃもフライ かいそうサラダ アップルシャーベット きゅうにゅう	やきふた	こめ、あぶら あぶら さとう、あぶら、ごま		はくさいキムチ、ねぎ、にんじん、ピーマン だいこん、きゅうり、コーン アップルシャーベット	625	20.5
★ 29 (金)	あげパン(きなこ) (あげほんようこめこパン) マカロニスープ ピーンズサラダ きゅうにゅう・おつきみせりー	きなこ、さとう、あぶら あげほんようこめこパン ベーコン マカロニ、あぶら きんときまめ、ひよこまめ、だいたす きゅうにゅう	きなこと、さとう、あぶら あげほんようこめこパン マカロニ、あぶら あぶら、さとう おつきみせりー		キャベツ、かぶ(ね、は)、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、たまねぎ	673	23.4
					へいきん	640	24.1

※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

※ 献立表の栄養価は、中学年のもを表示してあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

～2色のポテトフライ※～
9/6は「2色のポテトフライ」を提供します。じゃが芋を2種類使ってポテトフライを作ります。男爵とシャドークィーンです。男爵は、よく料理に使われるじゃが芋で、ホクホクした食感です。シャドークィーンは、「アントシアニン」というポリフェノールが多く含まれた紫色のじゃが芋で、味はじゃが芋、食感はさつまいもに近いです。今回のシャドークィーンはさいたま市産です。どんな2色のポテトフライに仕上がるか楽しみですね★



みなさん、夏休みは楽しく、規則正しく過ごせたかな？
よいよ2学期がスタートするよ。2学期も、給食をたくさん食べて、元気に過ごそうね!!

